

令和7年度
第1回

なかむら健やかゼミナール

ストレートネックは こうやって治す

日時：令和7年6月28（土）

会場：東棟2階内ヶ島講堂

時間：午後2時～4時

定員：80名

座長：井上 英則 副院長
兼医療社会事業部長

・首の痛みと肩コリ～頸椎症かな？と思ったら～

- 頸椎カーブ悪化の原因についてお話いたします。

講師：八木 秀樹（脊椎脊髄外科部長）

入場無料
予約不要です

・ストレートネックの治し方

- 自宅できるストレッチや正しい姿勢の取り方についてお話しします。

講師：打田 健人（スポーツリハビリテーション係長）



・首に良いまくら選びのコツ

- 有名アスリートの睡眠を長年にわたりサポートしている寝具メーカーnishikawaの睡眠のスペシャリストがまくらの選び方について耳寄りなお話を聞かせてくれます。

講師：中塚 博昭 スリープマスター（西川株式会社）

専用の器具を使って頸椎カーブの測定体験ができます。

- ・当日 午後1時30分より会場にて受付いたします。
- ・定員を超えた場合は、席が確保出来ない場合があります。
- ・不織布マスクの持参・着用をお願いします。



主催／日本赤十字社愛知県支部 日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院
問合せ／総務課社会係 ☎ 052-481-5111(代表)

公式LINE

